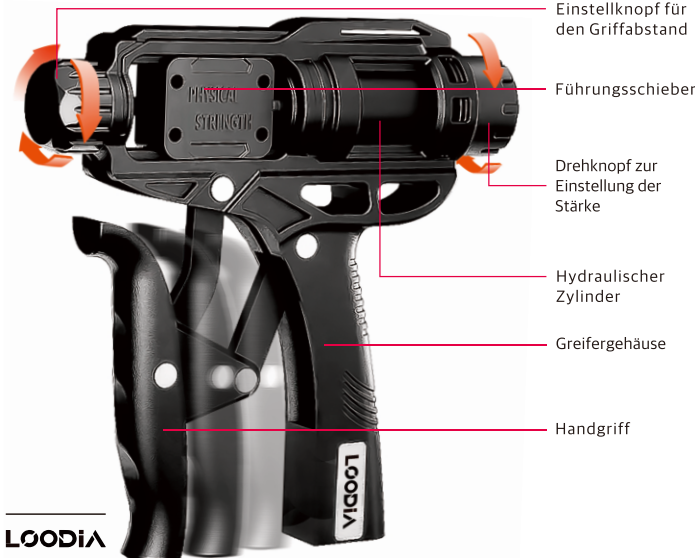


LOODIA

BIDIREKTIONAL EINSTELLBARER
HYDRAULISCHER
HANDGRIFFTRAINER



PRODUKT-BESCHREIBUNG



LOODIA

Einstellknopf für die Griffweite

Drehen Sie den Einstellknopf für die Griffweite, nachdem Sie den Griff festgehalten haben, um die Griffweite zu verkürzen oder zu erhöhen.

Einstellknopf für die Stärke

12 Stufen der visuellen Stärke Anpassung, 360 Grad der Unendlichkeit Zyklus

HINWEIS

- Die Kernkomponente dieses Geräts besteht aus Hydraulikzylindern. Aufgrund der besonderen Struktur der Zylinder ist während des Gebrauchs ein leichtes Flüssigkeitsgeräusch zu hören, was das normale Geräusch des Rücklaufs im Zylinder ist.
- Wenn diese Ausrüstung häufig für eine lange Zeit verwendet wird, wird der Zylinder Stahlkörper normal erwärmt werden.
- kann nicht in Wasser getaucht werden, weg von Wärmequellen, offene Flamme.

VORTEIL DER STARKEN GRIFFIGKEIT

LOODIA

STÄRKERER GRIFF = STÄRKERER HÄNDEDRUCK

Wenn Sie einem Mann die Hand schütteln und er Ihnen in die Augen schaut und Ihnen einen festen Händedruck gibt, wirkt er selbstbewusster, zuverlässiger und vertrauenswürdiger. Wenn er Ihnen jedoch die Hand schüttelt wie Deadfish, verlieren sie an Glaubwürdigkeit und sehen sogar schleimig und schwach aus.

STÄRKERER GRIFF = SCHWERERES HEBEN

Wenn Sie einen starken Griff haben, können Sie beim Heben von Eisen konstanter spielen. Vor allem bei Zugbewegungen wie hartem Ziehen, Rudern, Klimmzügen auf der Vorhand und Klimmzügen auf der Rückhand können Sie einen festen Griff verwenden, um Ihr Training durch zusätzliche Kraft zu verbessern.

STÄRKERER GRIFF = MEHR AUSDAUER

Wenn du starke Hände und Unterarme hast, kannst du auch mehr Wiederholungen machen als Typen mit schwächeren Griffen. Das bedeutet, dass du mehr Wiederholungen pro Übung schaffst, wodurch du mehr Kalorien verbrennst, mehr Fett verlierst und mehr Muskeln aufbaust.

STÄRKERER GRIFF = BESSERE LEBENSQUALITÄT IM SPÄTEREN LEBEN

Mehrere medizinische Forschungsinstitute auf der ganzen Welt haben berichtet, dass ein Training der Griffkraft die Alterung der Körperfunktionen etwas abmildern kann, und die Griffkraft hat sich als einer der zuverlässigsten Indikatoren für die Lebensqualität älterer Menschen erwiesen.

METHODEN FÜR DAS GRIFFSTÄRKETRAINING

MMS

MMS steht für "Mash Monster Set" und ist die zertifizierte Verschlussmethode, die für die Griffe der Marke Mash Monster vorgeschrieben ist. Die erste Hälfte des Griffs hat einen relativ geringen Widerstand und der Widerstand nimmt zu, wenn sich die beiden Griffe einander annähern, **so dass der Schlüssel zum Fortschritt mit dem Griff in der zweiten Hälfte des Verschlusses liegt, und das MMS ist zu einer Schlüsseltechnik im Heavy Duty Grifftraining geworden.**

Das MMS kann in "Wide Set", "Block Set", "Narrow Set" unterteilt werden.

TNS

TNS stands for "Table No Set". **A one-handed full unassisted closed grip**, which means no assistance at all. In the eyes of some novices, this represents true strength, but in fact, on the contrary, professional trainers tend to ignore the first half of the course and focus on the second half of the breakthrough.

PRODUCT DESCRIPTION



LOODIA

Grip distance adjustment knob

Rotate the grip distance adjustment knob after holding the handle tightly to shorten and increase the grip distance.

Strength adjustment knob

12 levels of visual strength adjustment, 360 degrees of infinity cycle

NOTE

- The core component of this equipment consists of hydraulic cylinders, in the process of use, due to the special structure of the cylinders, there will be a slight sound of liquid, which is the normal sound of the return oil in the cylinder.
- When this equipment is used frequently for a long time, the cylinder steel body will be warmed up normally.
- Can not be immersed in water, away from heat sources, open flame.

ADVANTAGE OF STRONG GRIP

LOODIA

STRONGER GRIP = STRONGER HANDSHAKE

When you shake hands with a man and he looks you in the eye and gives you a solid handshake, it makes him look more confident, reliable and trustworthy. However, if he shakes your hand like Deadfish, they lose credibility and even look slimy and weak.

STRONGER GRIP = HEAVIER LIFT

When you have a strong grip, you can play more consistently when lifting iron. Especially in pulling types of movements such as hard pulls, rowing, forehand pull-ups and backhand pull-ups, you can use a solid grip to help you improve your workout by adding strength.

STRONGER GRIP = MORE ENDURANCE

When you have strong hands and forearms, you can also do more reps than guys with weaker grips. This means you'll be able to perform more reps per exercise, which burns more calories, loses more fat, and builds more muscle.

STRONGER GRIP = BETTER QUALITY OF LIFE IN LATER LIFE

Several medical research organisations around the world have reported that performing grip strength training can somewhat mitigate the aging of bodily functions with age, and grip strength has been shown to be one of the most reliable indicators of quality of life in older adults.

GRIP STRENGTHENER TRAINING METHODS

MMS

MMS stands for "Mash Monster Set", which is the certified closure method prescribed for the Mash Monster brand of grips. The first half of the grip has a relatively low resistance and the resistance increases as the two grips come closer to each other, **so the key to progressing with the grip lies in the second half of the closure, and the MMS has become a key technique in heavy duty grip training.**

The MMS can be divided into Wide set, Block set, Narrow set.

TNS

TNS stands for "Table No Set". **A one-handed full unassisted closed grip**, which means no assistance at all. In the eyes of some novices, this represents true strength, but in fact, on the contrary, professional trainers tend to ignore the first half of the course and focus on the second half of the breakthrough.

HANDTRAINER TRAININGSVORSCHLÄGE

- Wärmen Sie sich vor dem Training ausreichend auf, damit das Nervensystem angeregt wird, beschleunigen Sie die Blutzirkulation des ganzen Körpers, damit mehr Blut in die Hand- und Unterarmmuskeln fließt.
- Konzentrieren Sie sich auf die Qualität des Trainings, nicht auf die Quantität. Ein einzelner Satz mit 30 oder mehr Wiederholungen trägt nicht wesentlich zum Kraftzuwachs bei.

TRAININGSVORLAGEN

LOODIA

1. Aufwärmphase

Mit einem leichteren Griff sind Sie in der Lage, leicht 20+ Wiederholungen zu schaffen. Aufwärmätze von 2 Übungen mit etwa 10 Wiederholungen pro Satz bauen die Trainingshand auf.

2. Formale Trainingsphase

Passen Sie den Griffabstand an, verwenden Sie die MMS-unterstützte Vordruckmethode, lassen Sie den Griff einen Sweet Point in der Handfläche erreichen (auch bekannt als Close Set), machen Sie 1 Trainingssatz, bewerten Sie den aktuellen Stand der Griffstärke.

3. Phase der Herausforderung

Passen Sie den Griffabstand an den tiefen Satz an, erhöhen Sie die Griffstärke auf einen höheren Gang, wählen Sie einen Gang, der beim tiefen Satz nicht geschlossen werden kann, oder einen Gang, der kurz davor ist, geschlossen zu werden. Führen Sie auf der Grundlage des zuvor ermittelten Status 1-3 Sätze durch und führen Sie diese mit maximaler Anstrengung aus.

4. Kehren Sie in die formale Trainingsphase zurück

Passen Sie den Griffabstand und den Griffgang wieder an die formale Trainingsphase an und führen Sie 2-5 Sätze durch, jeden Satz, bis er nicht mehr geschlossen werden kann. Wenn die Griffkraft zunimmt und sich die Ausdauer verbessert, können Sie mit 1-2 Sätzen TNS-Training ergänzen, um Ihre Technik zu verfeinern.

Ruhezeit zwischen den Sätzen

Versuchen Sie, wenn nötig, so lange wie möglich zu trainieren. Eine zu kurze Ruhezeit führt zu einem ATP-Mangel in den Handmuskeln und beeinträchtigt die Kraftleistung. Anfänger, die sich nicht sicher sind, wie lange eine Pause angemessen ist, sollten nicht weniger als 4 Minuten machen.

Häufigkeit

1-3 Mal pro Woche wird für Anfänger empfohlen, siehe FAQ für Details.

HANDGRIP EXERCISER TRAINING SUGGESTIONS

- Warm up sufficiently before training, so that the nervous system is excited, accelerate the blood circulation of the whole body, so that more blood flow into the hand and forearm muscles.
- Focus on the quality of training, not the quantity. A single set of 30 or more reps does not contribute significantly to strength gains.

TRAINING TEMPLATES

LOODIA

1. Warm-up phase

Using a lighter grip, you are able to easily close 20+ reps. Warm-up sets of 2 exercises with about 10 reps per set builds the training hand.

2. Formal training phase

Adjust the grip distance, use the MMS assisted pre-pressure method, let the grip get a sweet point in the palm (also known as close set), do 1 set of training, evaluate the current grip strength status.

3. Challenge Phase

Adjust the grip distance to the deep set, raise the grip strength to a higher gear, choose a gear that cannot be closed at the deep set, or a gear that is close to being closed. Based on the previously assessed status, perform 1-3 sets and complete them at maximum effort.

4. Return to the formal training phase

Re-adjust the grip spacing and grip gear to the formal training phase, performing 2-5 sets, each set until it cannot be closed. With grip strength progressing and endurance improving, you can supplement with 1-2 sets of TNS training to hone your technique.

Rest time between sets

Try to go as long as possible if necessary. Too short a rest period causes a shortage of ATP in the hand muscles and affects strength performance. Novices who are unsure of how long is appropriate should take no less than 4 minutes.

Frequency

1-3 times per week is recommended for beginners, see FAQ for details.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN (FAQ)

F: Warum sollten Sie sich für ein Handtrainingsgerät entscheiden?

A: Im Vergleich zu anderen Formen des Griffkrafttrainings ist der Griffkrafttrainer einfach zu bedienen, kommt ohne Gewichte aus und kann jederzeit auf Geschäftsreisen mitgenommen werden. Das Griffkrafttraining kann die Handflächen- und Fingerkraft vollständig entwickeln und ist sehr effektiv bei der Verbesserung von Defiziten in der Griffkraft im Fitnesstraining.

F: Wie kann ich meine Griffkraft schnell verbessern?

A: Grip Stärke ist das Ende der Gliedmaßen kleine Muskelgruppen und Sehnenfaszie Ausbildung. Nerven Rekrutierung Kapazität ist viel kleiner als andere große Muskelgruppen, ist der Fortschritt viel schwieriger als andere Ausbildung, jeder Anfänger, obwohl der Ausgangspunkt ist anders, aber es ist eine kurze Zeit des Wohlbefindens, früh in nur ein paar Monate in der Lage sein, schnell zu verbessern 1-2 Gänge. Danach kommt es zu einer Plateauphase, die manche Trainer auf halbem Wege aufgeben lässt, solange man nicht aufgibt, kann die Plateauphase letztlich nicht durch Ihre Beharrlichkeit aufgezehrt werden.

F: Wie sollte ich meine Trainingshäufigkeit für den Handgrifftrainer planen?

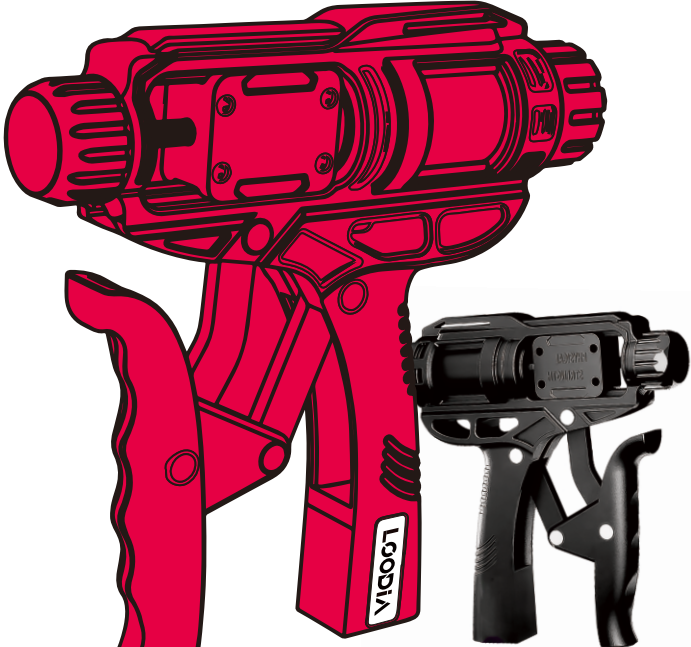
A: Für den Griff gelten die gleichen Regeln wie für das Krafttraining. Griffkrafttraining ist intensiver als Kettlebells und andere allgemeine Fitnessübungen. Wenn Sie also nicht aufpassen, trainieren Sie zu viel, und eine Ermüdung der Nerven ist nicht leicht zu überwinden. Im Allgemeinen ist ein Training alle drei Tage eine normale Frequenz, etwa 2-3 Mal pro Woche. Es gibt aber auch Leute, die einmal pro Woche oder sogar einmal alle 10 Tage trainieren. Grundsätzlich sollte man sich so lange ausruhen, bis man spürt, dass die Muskeln und Sehnen in den Fingern und Handflächen nicht mehr ermüden und die Haut in einem guten Erholungszustand ist, dann kann man trainieren.

F: Wie kann man die Effizienz der Erholung der Griffkraft verbessern?

- Vermeiden Sie es, die Griffe am Ende eines jeden Satzes schnell loszulassen, damit sie nicht herausspringen, da dies zu starken Schmerzen in den Fingersehnen und in schweren Fällen zu Verletzungen führen kann.
- Achten Sie auf die Dehnung der Finger nach dem Training.
- Verwenden Sie ätherische Öle, um die Handflächen zu massieren, ist dies die wichtigste Rolle der physikalischen Wirkung, beschleunigen die Durchblutung in den Händen, nach dem Training oder Ruhetage durchgeführt werden kann.
- Warmes Wasser einweichen Hände, in den Ruhetag mit 40-45 °C warmes Wasser einweichen Hände können die Erholung zu beschleunigen, achten Sie auf die Temperatur des Wassers ist nicht zu heiß Hände: zusätzlich zu der Ausbildung kann auch warmes Wasser einweichen Hände für 3-5 Minuten als Warm-up-Projekt sein.
- Gute Schlafbedingungen.
- Moderate Erhöhung des Nährstoffbedarfs, wie z. B. mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, Kollagen und Vitamine C und D.

LOODIA

BI-DIRECTIONALLY ADJUSTABLE
HYDRAULIC
HANDGRIP EXERCISER



Q/330784 YJ001-2020

Material: hydraulic cylinder + plastic nylon + PP + carbon steel